Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Иссадская основная общеобразовательная школа»

Волховского муниципального района

**Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса в избранном виде спорта.**

 **Выполнила Сафронова И.В.**

 **Учитель физической культуры**

Иссад 2023

***ПАСПОРТ ПРОЕКТА***

|  |  |
| --- | --- |
| *Название проекта (работы)* | Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса в избранном виде спорта |
| *Цели* | **Цель проекта:** ·      развитие личности учащихся на уровне его возможностей и способностей; |
| *Автор* | Учитель физической культурыВолховского муниципального района Сафронова Ирина Валерьевна |
| *Тип проекта (работы):* *по предметно-содержательной области* *по широте охвата содержания* *по времени проведения* *по характеру контактов* |  Информационно-поисковый ПредметныйДолгосрочный (3года)В рамках уроков в школе и внеурочной деятельности, учебно - тренировочных занятий в ДЮСШ |
| *Образовательная область* | баскетбол |
| *Учебный предмет* | тренировочный процесс в обучении игре баскетбол |
| *Используемые методы* | тестированиенаблюдениябеседа |
| *Форма представления результатов* | Презентация |
| *Источники информации* |  Кузнецова, З.И. Об основных проблемах физического воспитания школьников [Текст] // Новое в теории и практике физического воспитания детей и подростков. – М.: Изд-во АПН СССР, 1976. |

**Содержание**

Глоссарий

**1.**Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям

**2.**Обучение двигательным действиям.

**3.**Развитие физических качеств.

**4.**Дифференцированное оценивание технической подготовленности учащихся.

**5.**Заключение

**6.**Результативность опыта

**7.**Библиографический список

**Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса в избранном виде спорта**

***Дифференцированное обучение*** - это:

1) форма организации учебно- тренировочного процесса, при которой тренер - преподаватель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа);

2) часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

***Технология дифференцированного обучения***

представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебно- тренировочного процесса.

**Актуальность**

  Учитывая все более прогрессирующую гиподинамию среди школьников, одна из главных ролей для воспитания здоровой личности отводится внеурочным формам занятий. Но, не для кого, не секрет, что в группах обучаются учащиеся с различным уровнем физической подготовленности, здоровья и психологических качеств, а требования и методические подходы к ним предъявляются одинаковые. В результате такого подхода воспитанники испытывают психологический дискомфорт и как следствие теряют мотивацию к учебно – тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Практика показывает, что учителя давно осознали необходимость дифференцированного подхода к обучению, чтобы можно было больше времени уделять отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями и возможностями. В отличие от традиционной системы обучения, где способы организации учебной деятельности рассчитаны на некоего среднего ученика с преобладанием фронтального способа организации тренировочных занятий.

**Основная цель**

использования технологии уровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал.

**Задачи:**

* сохранить интерес к избранному виду спорта на протяжении всей учебы;
* обеспечить индивидуальный уровень овладения знаниями, умениями, навыками;
* создать условия для определенной степени самостоятельности в обучении.

       Все выше перечисленные проблемы позволили мне выявить следующие противоречия в системе современного физического воспитания:

- между прогрессирующей гиподинамией среди обучающихся и возросшими требованиями к состоянию здоровья современных учащихся;

- между разным уровнем физической подготовленности учащихся и одинаковыми подходами в обучении;

В группах часто подбираются ребята с разным уровнем физической  подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности учебно – тренировочных занятий при условии использования единообразных требований  и методов работы со всеми учащимися. Применяя современную обучающую технологию дифференцированного обучения, в процессе урока и внеурочной деятельности мной проводятся следующие мероприятия на занятиях по баскетболу:

1.  Работа с одаренными учащимися и привлечение их к спортивным мероприятиям школьного, городского, районного и областного значения.

2. Тестирование учащихся для определения уровня физических способностей по упражнениям-тестам в начале учебного года (входной контроль).

3.   Работа с учащимися среднего уровня физического развития на дополнительных занятиях и привлечение их к спортивно – массовым мероприятиям и соревнованиям различного уровня.

4.    Повторное тестирование учащихся и мониторинг роста физической подготовленности учащегося в конце учебного года.

5.  Разработка и подбор специальных упражнений для учащихся среднего уровня.

**Стабильность опыта** характеризуется совершенствованием физических навыков учащихся, которые в свою очередь, являются катализатором процессов формирования физической подготовленности учащихся.

**Вывод:** считаю, что обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, способствует повышению физической подготовленности учащихся.

Однако, необходима система работы на протяжении, как минимум, 3-5 лет, а не эпизодически. Достижения учащихся в значительной мере зависят от творчества самого педагога, его умения организовать учащихся на занятиях и внеклассных мероприятиях.

1. **Особенности дифференцированного подхода**

**к организации занятий по обучению двигательным действиям**

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации занятий все учащиеся по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три подгруппы.

Занятия в этих подгруппах различаются подбором подводящих упражнений, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения программного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

В среднем подростковом возрасте пропадает интерес к тренировкам по избранному виду спорта. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на занятиях. В результате их интерес к занятиям по избранному виду спорта значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроя. Исходя из этого, стало необходимым:

·       создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной подгруппы в другую;

·       найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям по избранному виду спорта.

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части занятий, так как начался урок и как была закончен, зависит успех занятий в дальнейшем. Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям по избранному виду спорта, являются подвижные игры, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Поэтому работа должна основываться на дифференцированном подходе к учащимся. В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по командам, в каждой из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

а) комплектование команд осуществлялось, исходя из интересов и возможностей ребёнка;

б) выбирался капитан команды, причём в каждой серии тренировок он менялся и в результате каждый побывал в роли капитана команды;

в) задачей капитана команды была страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по команде;

г) уровень заданий (комбинаций) подбирался с учётом индивидуальных способностей детей;

д) если у занимающегося слабой подгруппы комбинации получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д. в отношении других подгрупп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учащихся, являются игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях.

В заключительной части тренировки проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения занятия, ход занятия не нарушается, а учащиеся активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Учащиеся начинают не просто выполнять, но и думать.

***2. Обучение двигательным действиям***

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся, сильных групп внутри группы, осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых учащихся. Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств по средством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на тренировке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Очень эффективным в основной части занятия является групповой метод работы, когда группа делится на подгруппы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. Однако организация учащихся в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения.

**Первый этап** – ознакомление с новым учебным материалом.

Занятие проводится одновременно со всем классом, все подгруппы получают одинаковое задание, например, выполнить новые упражнения, показанные тренером - преподавателем.

**Второй этап** – усвоение и закрепление учебного материала.

Рационально давать разные учебные задания каждой подгруппе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Например,  ***упражнения в вышагивании в парах***: слабо подготовленные учащиеся выполняют его следующим образом; Два игрока встают напротив друг друга на расстоянии 8-10м. Правша в качестве опорной ноги используют правую ногу и на ней выполняет вышагивания, переставляя левую ногу вперед и назад. С последним шагом мяч передается партнеру.

 у хорошо подготовленных – вышагивание сочетается с полуоборотом спиной к партнеру, а затем возвращением в и.п. и передачей мяча. ***Упражнения для освоения обманами при ведении***: слабо подготовленные учащиеся выполняют его на месте. Хорошо подготовленные действия выполняют в движении. Так создаются оптимальные условия обучения для всех учащихся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе ОВЗ могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения.

**Третий этап** – совершенствование двигательного действия.

Может получиться так, что для учащихся, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа вообще не будет – они не достаточно хорошо освоили программный материал. Эти учащиеся продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложнённую. Более подготовленные учащиеся выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях.

На занятиях по баскетболу можно разрешить учащимся добавлять в комбинации свои элементы. Каждая комбинация может содержать как основной компонент, так и преобразованный за счет внесения своих элементов, в которой предусмотрено углубленное изучение техники и других упражнений.

На занятии необходимо обязательно проводить и индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на занятии, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учащимися на разных этапах занятия способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

***3. Дифференцированное развитие физических качеств***

Дифференцированное развитие физических качеств, в подгруппах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых подгруппах учащиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки.

На занятиях желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), включать элементы упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

В подготовительной части занятия задания выполняются всеми учащимися, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые учащиеся, распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков.

В эстафетах более подготовленные учащиеся начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на занятиях уделять учащимся с избыточным весом и слабым учащимся, которые не могут заниматься в том темпе из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких учащихся помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на занятиях, эти учащиеся приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия.

В заключительной части занятия подгруппы объединяется в одну группу, все учащиеся выполняют одинаковые упражнения.

 ***4. Дифференцированное оценивание во время занятий и технической подготовленности обучающихся.***

        При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних учащихся надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у учащихся положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все поощрения обязательно аргументируются.

Временно освобожденные по болезни обучающиеся, могут присутствовать на занятиях: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом.

Постоянно ориентировать сильных учащихся на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению элемента или действия.

При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение учащимся знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений.

Всестороннее изучение учащихся, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания слабых учащихся, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели учащиеся подходят с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения занятия становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Учащиеся занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности занятий; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока

 **Работа во внеурочное время** занимает важное место в системе дифференцированного подхода к учащимся. Именно после основных уроков детей можно объединить в группы соответствующие их возможностям и заниматься с каждой группой отдельно. Кроме того, во время таких дополнительных занятий психологический климат внутри группы гораздо комфортней. Учитывая, что на дополнительные занятия дети приходят добровольно, а не по обязанности и имеют свободу выбора группы (секции, кружка), результативность таких занятий гораздо выше

Основной акцент на работе во внеурочное время делается на создании трех направлений:

·        работа с физически сильными (одаренными)  учащимися

·        работа с физически слабыми учащимися

·        работа с учащимися, ОВЗ.

  При работе с **физически сильными (в т.ч. одаренными)** учащимися основной акцент делается на определении направления их способностей, с последующим привлечением их к занятиям в спортивных школах на отделениях  соответствующих их данным. Это направление является наиболее приоритетным, т.к.  возможности для работы с такими детьми в ДЮСШ несомненно выше, чем в общеобразовательных учреждениях. Но это не значит, что направлением в спортивную школу работа с такими учащимися заканчивается. Кроме того не все учащиеся достаточно мотивированы для занятий в ДЮСШ, т.к. несмотря на лучшие условия, которые им могут предоставить, от учащихся требуется и  значительное время для этих занятий (как правило частые тренировки, частые соревнования и т.п.). Для некоторых учащихся это неприемлемо (например: далеко живут, приоритетом служат занятия другим видом деятельности – рисование, музыка и т.д.). И тогда дополнительные занятия на базе общеобразовательной школы дают им возможность активно развивать их таланты. Для физически подготовленных учащихся является актуальным посещение специализированных секций и кружков (например: секция волейбола, баскетбола, гимнастики). Так как в таких секциях делается акцент на развитие определенных двигательных качеств, которые у ребенка наиболее выражены. Физически сильные учащиеся систематически привлекаются к соревнованиям, спортивно-оздоровительным мероприятиям, как в качестве участника, так и в качестве судьи, контролера, организатора, а при возможности и для показательных выступлений.  Не всегда способности или интересы учащегося определяются быстро. Часто с ним приходится несколько лет работать  развивая его природные таланты во всех направлениях, прежде чем он сможет определится в своих предпочтениях.

      **Работа со слабыми учащимися** как правило полностью ложится на плечи учителя.  Организация дополнительных занятий с такими детьми крайне важна. Среди других учащихся, равных им по силам и подготовке, многие смогут работать более продуктивно.  Как правило наиболее актуально для таких учащихся посещение секций по ОФП и спортивных игр. Так как программа таких секций включает наиболее разнообразный материал, выбор упражнений и дает возможность учащемуся наиболее полно повысить свою успеваемость во всех видах программы.

      **Работа с родителями** во внеурочной работе занимает важное место. Ведь дети -  это отражение своей семьи. Физически подготовленные учащиеся, в основном, приходят из семей, где физические упражнения тесно вплетаются в повседневную жизнь. И не любовь к активным движениям, у детей слабых, прививается им родителями, хотя и не всегда осознано. Работа с родителями включает в себя:

·        выступления учителя на родительских собраниях с беседами,  лекциями по различным темам, информативными сообщениями об успехах их детей на занятиях;

·        индивидуальные беседы с родителями;

      совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, где родители могут участвовать как в роли зрителя, так и участника, организатора (например: «День здоровья», «Осенний кросс», «Эстафета памяти и скорби», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.п.);

       открытые уроки.

**Заключительный этап**: работа по дифференцированному подходу к учащимся заканчивается, как правило, только после того, как учащейся закончив школу, меняет место жительства в связи с дальнейшим продолжением учебы в высших учебных заведениях. Но в конце каждого учебного года необходимо подвести итог проделанной работе.  Для этого в мае месяце проводится повторное тестирование учащихся по тем же упражнениям, что и в начале года. Это необходимо для выявления изменений, которые произошли в уровне развития физических способностей каждого учащегося. На основании полученных данных учащимся формулируется домашнее задание по избранному виду спорта на лето.  Учащиеся, наиболее значимо улучшившие свои результаты за учебный год обязательно поощряются.

 **ВЫВОД.**

       Государственная политика в соответствии с законом РФ «Об образовании»» основывается прежде всего на принципе общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся.

     Дифференцированный подход к учащимся на занятиях урочной формы полностью согласуется с принципами вышеназванного закона.

     Диффиренцированный подход к учащимся несомненно повышает мотивированность к занятиям по избранному виду спорта, что в свою очередь ведет не только к повышению уровня физической подготовленности, но к пониманию необходимости тесной связи повседневной жизни со спортом.

 **Список литературы:**

 1. Губа, В. П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – C. 41–44.

2. Воскресенская, Е. В. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Воскресенская; Белорусский гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 27 с.

3. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 274 с.

4. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В. П. Черкашин. – М: ВГАФК, 2001. – 50 с.

6. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

7. Квашук, П. В.Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов / П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С.45–47.

8. Чеснокова, Н. Н. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с